

SOUL HOME BY AMIRA

Zurück zu dir

Ein kleines Reflexionsheft

*Fünf Fragen, um innezuhalten
und dich wieder zu erinnern, wer du bist.*

WILLKOMMEN

Bevor du beginnst

Vielleicht hast du dich gerade selbst irgendwo verloren. Zwischen Alltag, Erwartungen und all den Stimmen, die dir sagen, wer du sein sollst.

Dieses kleine Heft ist keine Anleitung, die dir etwas Neues beibringen will. Es ist eine Einladung, dich an das zu erinnern, was du bereits in dir trägst.

Nimm dir für jede Frage einen ruhigen Moment. Es gibt kein Richtig oder Falsch hier – nur deine ehrliche Stimme.

Deine Kraft war nie weg. Du hast sie nur vergessen.

01 Die Körperfrage

Bevor der Kopf antwortet, frag deinen Körper.

Wo in deinem Körper spürst du gerade das, was dich beschäftigt? Wenn dieses Gefühl eine Farbe oder Form hätte – wie würde es aussehen?

02 Der Glaubenssatz

Manche Sätze sind gar nicht deine eigenen.

Welchen Satz sagst du dir gerade oft selbst? Und: wessen Stimme ist das eigentlich – deine, oder eine, die du irgendwann übernommen hast?

03 Die innere Frau

Sie weiß längst, was du brauchst.

Was würde die Frau in dir sagen, die schon weiß, was sie braucht – wenn du sie einfach fragen würdest?

04 Die Erinnerung

Alles, was du brauchst, ist schon da gewesen.

Gab es einen Moment in deinem Leben, in dem du genau diese Kraft schon einmal in dir gespürt hast? Was war das für ein Moment?

05 Die Stille

Nicht jede Frage braucht sofort eine Antwort.

Wenn du für einen Moment nichts lösen und nichts verstehen müsstest – was würde sich in dir gerade am meisten nach Ruhe sehnen?

ZUM ABSCHLUSS

*Du musst nichts von alldem
sofort lösen.*

Lass die Worte einfach wirken. Manchmal beginnt der Weg zurück zu sich selbst nicht mit einer Antwort, sondern mit einer ehrlichen Frage.

Willkommen in deinem Soul Home.

Magst du auf diesem Weg begleitet werden?

Schreib mir gern für ein unverbindliches Erstgespräch.